

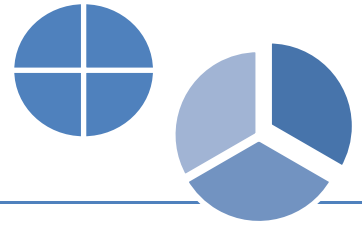
Tærteteknik til arbejde med skyld og skam

Trin 1: Tænk på noget i dit liv, som du har skyldfølelse eller skammer dig over.

Trin 2: Skriv nu en liste over alle de mennesker – eller ting, der er sket – som har haft betydning for, at det er gået, som det er gået. Skriv til sidst dit eget navn.

Trin 3: Giv nu hver person – eller skete ting – et stykke af tærten, som du synes svarer til deres andel af ansvaret for situationen. Tegn streger i tærten på næste side.

Trin 4: Gør det nogen forskel at kigge på det på denne måde? Hvis du oplever, at det mest er dit ansvar, er der så noget, som du kan gøre for at ændre det?



Tærteteknik til arbejde med skyld og skam:

